tapovan@wanadoo.fr
01 45 77 90 59

TAPOVAN
Ayurveda Spa

Massage Ayurvédique
Mini cure ayurvédique
Cure Ayurvédique

Chèque cadeau

Cadeau : _____

Offert à : _____

Par : _____

Valable jusqu'au : _____

SPECIMEN

Pour Tapovan / suivi commande

_____

Chèque cadeau massage ayurvédique

tapovan@wanadoo.fr
01 45 77 90 59

Soins ayurvédiques sur rendez-vous

ABHYANGA 80 €
Massage indien du corps avec des huiles ayurvédiques.
Il harmonise et renforce la vitalité (50 mn)

KANSU ® 50 €
Massage indien de la plante des pieds avec un bol en bronze.
Ce soin équilibre l'élément Feu, apporte une détente très profonde de tout le corps et régularise le sommeil (45 mn)

SOINS POUR L'AMÉLIORATION DE LA VUE 80 €
Massage du visage, du dos et Kansu ® (50 mn)

MARMA TCHIKITSA 120 €
Abhyanga avec stimulation des marmas (points clefs) et des chakras (centres énergétiques) (60 mn)

PICHAULI 120 €
Modelage du corps entier avec des huiles ayurvédiques chaudes à quatre mains (45mn)

JAMBEERA PINDA SVEDA 150€
Abhyanga suivi d'un massage aux pochons d'huiles et herbes chaudes. Décontracte, réchauffe les articulations et facilite la circulation de l'énergie (1h45)

UDVARTANA 85 €
Modelage tonique du corps avec un mélange de farine de pois chiches et de plantes ayurvédiques. Ce soin nettoie la peau en profondeur et affine la silhouette (45 mn)

SHIRCHAMPI 55 €
Massage de la tête et du visage avec des huiles ayurvédiques (45 mn)

Les soins sont vivement déconseillés en cas de certaines maladies graves. Nous consulter.

Par respect pour le thérapeute, tout rendez-vous non décommandé 24h à l'avance est dû pour moitié.

Merci de laisser vos bijoux de valeur à votre domicile

SAUNDARYA : SOINS BEAUTÉ DU VISAGE 60 €
Nettoyage de peau, masque et massage du visage aux huiles ayurvédiques:
classique ou lavanya (gamme spéciale Beauté Tapovan)

SHIRODHARA 120 €
Application d'un filet régulier d'huile sur le front.
Apaise le mental (45 mn)
Forfait 3 Shirodharas 300 €

KALARI ou KERALA MASSAGE 90 €
Massage indien du corps et de la tête avec des huiles ayurvédiques dans le style du Kerala (60 mn)

AUTOUR DE LA NAISSANCE
Massage préconception, prénatal ou postnatal (50 mn) 85 €
Atelier Shantala (pour bébés à partir de 1 mois) 55 €

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE AYURVEDIQUE 65 €
Stimulation des points réflexes des pieds (50 mn)

REFLEXOLOGIE FACIALE (25mn) 25 €

ENTRETIENS
Conseils en alimentation et en soins ayurvédiques (50 mn) 65 €
Fleurs de Bach (avec préparation) 50 €

COURS PARTICULIERS
Hatha yoga (60 mn) 65 €
Hatha yoga femme enceinte (60mn) 75 €
Yoga des yeux (60mn) 60 €

Carte fidélité : 9ème Abhyanga offert après 8 Abhyangas.

Pour les fêtes, pour un anniversaire ou tout simplement pour une découverte, pensez au ***chèque cadeau massage !***

Mini-cures ayurvédiques

«Pour prévenir l'accumulation des tensions et des toxines, pour prolonger les effets des cures déja reçues, pour mieux se préparer à une période particulière et accompagner les changements de saison».

Différents types de mini-cures sont proposés pour votre bien- être. Elles sont l'occasion de profiter des grands massages, d'apprécier les bienfaits de plusieurs soins consécutifs entrecoupés de périodes de repos et de relaxation.

Chaque 1/2 journée comprend 4 à 5 soins ayurvédiques, dont un grand soin et le massage du pied Kansu ®.

Rasayana

Cure rajeunissement

avec Pichauli suivi de Shastishalipindsweda, massage à 4 mains avec avec de l'huile chaude puis avec du riz au lait.

185 € / demi-journée

Prana

Cure énergie vitale

Amincissement et harmonie du corps, avec Udvartana, massage avec une poudre ayurvédique à base de farine de pois chiches.

185 € / demi-journée

Shanti

Cure calme intérieur

avec Shirodhara, filet d'huile tiède sur le front dans un mouvement de balancier et exercices respiratoires apaisants.

195 € / demi-journée

EN NORMANDIE

de mi mars à fin octobre

1/2 journée de mini cure *(lundi au samedi selon les possibilités)*

et aussi des séjours de bien-être détox selon la saison

samedi 11h au lundi 14h

- Printemps — **30 mars au 1er avril 2013**
- Été — **18 au 20 mai 2013**
- Automne — *vend.* **1er au** *dim* **3 nov. 2013**

À PARIS

- *Automne* **18 - 19 nov. 2012**
- *Hiver* **17 - 18 févr. 2013**
- *Printemps* **21 - 22 avril 2013**
- *Eté* **16 - 17 juin 2013**

à votre choix, soit :

. une demi-journée

. deux demi-journées

dimanche et lundi de 10h à 13h et de 15h à 18h

Dates supplémentaires sur demande - Pour les groupes, nous consulter

Aucune inscription ne sera prise en compte sans un versement de 80 € d'arrhes (reportables uniquement si nous sommes prévenus 48h à l'avance)

Les soins ayurvédiques proposés visent au bien-être, à l'harmonie et à la relaxation du corps. Ils ne peuvent en aucun cas remplacer des massages médicaux ou un suivi médical en cas de problèmes de santé.

Chèque cadeau massage ayurvédique

tapovan@wanadoo.fr
01 45 77 90 59

Les différentes cures

Toutes nos cures suivent les méthodes mises au point par Kiran Vyas et d'éminents médecins ayurvédiques.
Elles sont adaptées au rythme de vie de l'Occident tout en respectant les méthodes traditionnelles de la médecine ayurvédique.

Ojaskar la cure bien-être

responsable Theresa Pulver

Ojas signifie lumière. Ojaskar signifie littéralement «qui augmente la lumière du corps, son immunité».

C'est la cure classique de bien-être. Ne vous préoccupez de rien, sauf de vous relaxer de plus en plus profondément et de faire le vide dans votre esprit !
C'est la condition de base pour votre "renaissance". Les soins s'enchaînent et évoluent chaque jour, selon les principes de l'ayurvéda, pour une plus grande efficacité: shirodhara *(application d'huile chaude sur le front)*, pichauli *(massage à l'huile chaude)*, shashtishalipindsweda *(massage au riz et herbes ayurvédiques)*, massage des 7 postures, Kansu ® *(massage avec le bol)*, sudation, etc.

745 € / 790 € / 900 € *(suivant la saison)*

Karshan la cure d'amincissement

responsable Dr Claire Cascalès

La cure comprend des soins traditionnels drainants et affinants pour la silhouette, issus de la tradition ayurvédique comme udvartana *(massage à la farine de pois chiches)*, shita vastra *(linge mouillé)*, pichauli, shashtishalipindsweda, massage des 7 postures, Kansu ® , sudation etc. Un régime et des tisanes adaptés sont proposés. Un entretien Karshan est inclus. **1230 €**

Tejas la cure «plein d'énergie»

responsable Dr Falguni Vyas

Cure pour régénérer l'organisme stressé par les charges trop importantes de la vie quotidienne. Elle permet d'augmenter la concentration, l'efficacité personnelle et de développer la créativité.
Les soins s'enchaînent et évoluent chaque jour, selon les principes de l'ayurvéda, pour une plus grande efficacité: shirodhara *(application d'huile chaude sur le front)*, pichauli *(massage à l'huile chaude)*, shashtishalipindsweda *(massage au riz et herbes ayurvédiques)*, massage des 7 postures, Kansu ® *(massage avec le bol)*, sudation, udvartana, patrasweda *(massage aux pochons d'herbes chauds)*. Yoga personnalisé. Des tisanes et boissons adaptées seront proposées. **1280 €**

Kayakalpa la cure de réjuvénation

responsable Doris Carmina Schurch

Kaya signifie corps, kalp signifie transformation – rajeunissement.

C'est la cure des **maharajas** et des **maharanis**, une cure de réjuvénation, une véritable expérience, un bain de jouvence, un réel bonheur pour le corps et pour l'esprit.
Cette cure comprend de nombreux soins tels que shirodhara aux huiles ayurvédiques, pizzichilli *(soin royal sur tout le corps avec 5 litres d'huiles ayurvédiques spéciales)*, ghritdhara, abhyanga, shashtishalipindsweda, kesardudh *(massage au lait safrané)*, Kansu ®, sudation. (Il est préférable d'avoir fait une cure ojaskar auparavant). **1510 €**

Lavanya la cure du Nouvel An

responsable Muriel Fareau

Cure de Nouvel An pour le bien-être et la beauté extérieure et intérieure accompagnée de soins de beauté ayurvédiques *Lavanya*. **1150 €**

La cure de jeûne

sur les conseils de Dr Dominique Eraud
responsable Dr Odile Ouachée

Cette méthode, mise au point par le Dr. Otto Buchinger, permet de régénérer le corps en profondeur. Une expérience partagée maintenant par de nombreuses personnes qui ont mis en lumière les vertus thérapeutiques et curatives de cette pratique. Elle a une action profonde et désintoxicante sur l'organisme.
Cette cure sera accompagnée :
. d'une mini-cure adaptée
. de tisanes et boissons ayurvédiques,
. d'exercices de yoga et de yoga nidra
. ainsi que de temps de marche et de silence.
Un repas de début et de fin de cure *(pour un retour à l'alimentation normale)* encadreront la période de jeûne.
Des conférences et un suivi régulier des curistes par le Dr Ouachée permettront à cette période de jeûne d'en obtenir tous les bienfaits. **850 €**

Yakrut la cure de détoxification

responsable Jackie Delacoux

Sur la base d'une cure Ojaskar adaptée et acompagnée d'un panchakarma spécifique orienté vers le nettoyage des canaux biliaires (foie et vésicule biliaire). C'est l'une des approches les plus importantes et les plus efficaces pour améliorer sa santé.
La semaine comportera 2 périodes :
• Préparation pour ramollir et élargir les canaux biliaires afin de permettre un passage indolore des calculs lors de leur expulsion et nettoyage de l'intestin grêle (lieu d'arrivée des calculs après l'expulsion) et du côlon
• Le panchakarma approprié pour la régénération du foie;
L'alimentation biologique et ayurvédique sera adaptée à cette semaine.

1075 €

Prasapurve la cure prénatale
Prasavottar la cure post-natale

responsable Sandrine Lemasson

Cure de soins spéciaux pour la femme enceinte *(entre le 4ème et la fin du 6ème mois)* et après la naissance pour retrouver la forme *(à partir du 3ème mois). Prévoir obligatoirement la garde du bébé pendant les soins.* **790 €**

Les soins ayurvédiques proposés visent au bien-être, à l'harmonie et à la détente du corps.
Ils ne peuvent en aucun cas remplacer des massages médicaux ou un suivi médical. En cas de pathologie sérieuse, un certificat médical et un entretien ayurvédique seront demandés.
Le centre se réserve le droit de refuser une inscription qui nécessiterait une prise en charge particulière .

Programme détaillé des cures sur notre site www.tapovan.com à la rubrique cures ayurvédiques

Rasayana la cure de régénération profonde

responsable Dr Claire Cascalès

Se désintoxiquer, se régénérer et retrouver une nouvelle énergie.

Cette cure a une action désintoxifiante et rajeunissante sur l'organisme. Elle effectue un nettoyage interne en profondeur des *dhatus* (tissus), tout en apportant régénération, vitalité et calme intérieur. Après une mono diète qui permettra à votre organisme d'éliminer ***ama*** (les toxines), un entretien ayurvédique déterminera les ***panchakarma*** à recevoir ainsi que votre programme de soins.
Les soins traditionnels de l'Ayurvéda seront au rendez-vous tel que shirodhara, pichauli, shashtishalipindsweda, Kansu ® ; cependant ils seront adaptés à cette cure.
Des tisanes et jus de plantes ayurvédiques seront proposées dans un objectif de *rasayana* (réjuvénation); leur action sera d'autant plus efficace qu'il y aura eu détoxification auparavant. Des exercices de yoga, des temps de marche et de silence complèteront ce programme.
Cette cure, d'une durée de 9 jours, sera accompagnée par le Dr Cascalès. **1690 €**

La cure personnalisée

responsable Dr Claire Cascalès

Une à cinq demi-journées de cure avec les soins traditionnels de l'Ayurvéda adaptés à vos besoins, déterminés après un entretien ayurvédique.
300 € *par 1/2 journée*

tapovan@wanadoo.fr
01 45 77 90 59

Tarifs et Conditions de Vente

Mode d'emploi

1. Remplissez le bon de commande ci-joint en précisant le nom du massage, de la mini-cure ou de la cure.
2. Joignez votre règlement et envoyer le tout à l'adresse indiquée sur le bon de commande.
3. Dés réception de votre demande, vous recevrez sous 48 heures ouvrées votre (vos) chèque(s) cadeau(x) dûment complétés.
4. La personne, dont le nom est précisé sur le chèque cadeau, prend rendez-vous par téléphone dans le centre de son choix.

- Les chèques cadeaux peuvent être utilisés indiféremment au centre Tapovan de Paris ou de normandie.
- La durée de validité d'un chèque cadeau est de un an à partir de la date d'émission *(précisée sur le chèque cadeau)*
- Le remboursement n'est pas accepté.

Cures ayurvédiques :

- Tout chèque cadeau demandé pour une Cure ayurvédique sera exclusivement valable dans le centre Tapovan de Normandie
- Pour les cures ayurvédiques Ojaskar le prix est fonction de la date choisie, veuillez préciser votre choix *(saison 2013)* :

. *Basse saison : 10 /3 au 6/4*
. *Moyenne saison : 7/4 au 13/7 et 8/9 au 26/10*
. *Haute saison : 14/7 au 18/8 et 27/10 au 2/11*

Bon de commande Chèque Cadeau Massage ou cure ayurvédique

à retourner au Centre TAPOVAN - 9 rue Gtenberg - 75015 PARIS

Tél : 01.45.77.90.59 - e-mail: tapovan@wanadoo.fr

Nom / Prénom : _____

Adresse détaillée : _____

CP/Ville/Pays : _____

Télephone : _____

mail : _____

☐ par bulletin de versement (nous contacter)

☐ par carte bancaire (visa ou master card)

n° carte | _ | _ | _ | _ | | _ | _ | _ | _ | | _ | _ | _ | _ | | _ | _ | _ | _ |

date expiration : | _ | _ | / | _ | _ | *Signature :*

3 derniers n° au dos de votre carte | _ | _ | _ |

☐ Je souhaite une facture (avec TVA)

Désignation (nom du massage , rituel de l'Inde ou cure ayurvédique- préciser le rituel ou la cure svp)	**Nom et prénom de la personne à qui vous souhaitez offrir ce chèque cadeau**	**Prix total**
Total		

Pour Tapovan / suivi commande

_____

Cure en Normandie

TAPOVAN PARIS

9, rue Gutenberg - 75015 PARIS
Rendez-vous soins ayurvédiques, mini-cures,
cours réguliers et formation hatha yoga
01 45 77 90 59
Administration : 01 45 77 62 69 - tapovan@wanadoo.fr
Horaires d'ouverture librairie et salon de thé :
12-19h du mardi au samedi
M° Charles Michel, ligne 10, RER Javel Ligne C

TAPOVAN NORMANDIE

Ferme d'Anneville - 76540 Sassetot-le-Mauconduit
Cures ayurvédiques, formations, stages, Rv soins ayurvédiques
02 35 29 20 21
e-mail : tapovan@tapovan.com
Plan d'accès sur le site : www.tapovan.com

www.tapovan.com